

GUIA PARA EVALUACION DE LA DIETA DEL PREESCOLAR

EN LA CONSULTA
AMBULATORIA



M. Flores
L. Sogandares

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA (INCAP)
Guatemala, C.A.

GUIA PARA EVALUACION DE LA DIETA DEL PREESCOLAR
EN LA
CONSULTA AMBULATORIA

por

Marina Flores¹

y

Lucila Sogandares²

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

Guatemala, C. A.

y

Ministerio de Salud Pública de la República de Panamá

Guatemala, marzo de 1973

¹Jefe del Servicio de Investigaciones Dietéticas, División de Nutrición Aplicada del INCAP.

²Jefe de la Sección de Nutrición, Ministerio de Salud de Panamá.

GUIA PARA EVALUACION DE LA DIETA DEL PREESCOLAR EN LA CONSULTA AMBULATORIA

I Introducción

La evaluación de la dieta del niño constituye el paso esencial para iniciar cualquier programa relacionado con la salud del preescolar. Esto es aún más necesario en el caso de los programas de recuperación nutricional, ya que las medidas a adoptar deben estar fundamentadas en las deficiencias alimentarias reales y en el conocimiento de las condiciones ambientales y familiares que las originaron.

Tradicionalmente los pediatras se han ocupado del cuidado del niño desnutrido, y en cumplimiento de esta función han aplicado el método de anamnesis alimentaria, a fin de recabar información sobre sus hábitos alimentarios.

Sin embargo, la experiencia demuestra que a nivel de los Centros de Salud, el tiempo de la entrevista del médico con la madre es tan limitado que a menudo esta fase de la investigación alimentaria se reduce al mínimo, delegándose en algunas ocasiones en otros miembros del equipo de salud.

Con el fin de subsanar las deficiencias que pudiesen surgir de improvisaciones en la forma de realizar la entrevista dietética, se ha diseñado un instrumento sencillo y bastante sensible en la captación de las deficiencias nutricionales, principalmente en lo que respecta a calorías y proteínas. El análisis estadístico de la información obtenida por este método y de los datos recabados por el método de registro diario y peso directo, no reveló diferencias significativas, lo cual indica que el método aquí propuesto es confiable si se utiliza adecuadamente. Además, tiene la ventaja de ser fácil de aplicar y de rápida interpretación.

Este último aspecto, o sea el de interpretación es muy importante, ya que permite evaluar casi inmediatamente la dieta usual del niño. Ello significa ajustar de inmediato las medidas terapéuticas adecuadas e iniciar el proceso de educación consiguiente, el cual constituye uno de los puntos fundamentales de todo programa de recuperación nutricional.

II El Método

El método cuyo uso se propone consiste sencillamente en la realización de una entrevista con la madre o persona responsable del niño, siguiendo para el caso una guía (formulario) (Anexo 1). Esta fue diseñada en tal forma que facilita el registro ordenado de los alimentos que el niño consumió el día previo a la entrevista, diferenciándolos por tiempo de comida. Por otro lado, se señala en medidas caseras o porciones, la cantidad de alimento consumida por el niño.

El hecho de que por su medio se obtienen cantidad de alimentos permite una evaluación cuantificada de la ingesta de calorías, proteína y vitamina A. Se utiliza con este fin una tabla elaborada especialmente para el caso, en la que consta el contenido nutritivo de aquellos alimentos de uso frecuente en la comunidad.

La nutricionista con responsabilidades en esa comunidad, debe ser la encargada de preparar la Tabla Condensada de Composición de Alimentos. Para cumplir esta tarea, es preciso que antes lleve a cabo una investigación en los hogares, a fin de conocer los hábitos alimentarios de las familias en general y de los niños en particular. Debe, además, recoger información sobre las diversas formas de preparación de las comidas (recetas), distribución intrafamiliar de alimentos, pesos de las porciones y medidas caseras, y precios de los alimentos.

La disponibilidad de esa información también hace factible incorporar las modificaciones necesarias en el formulario que se utiliza para la entrevista (Anexo 1), ya que éste fue diseñado en forma general a modo de poderlo adaptar posteriormente a las diferentes áreas. Para aplicar debidamente el formulario se recomienda seguir el instructivo que se presenta más adelante.

Disponiendo ya de los instrumentos adecuados (formulario para registro de la dieta y Tabla Condensada de Composición de Alimentos) es fácil hacer la evaluación de la dieta del niño, en términos de calorías totales, proteínas y vitamina A. La comparación de estos valores con las cifras correspondientes a las Recomendaciones Nutricionales permite medir el grado de adecuación de la dieta bajo estudio. Esto constituye la base de las indicaciones que se darán poste-

riormente a la madre, ya sea para que aumente, disminuya o agregue las cantidades de alimentos para el niño, según lo requiera el caso.

III Personal que puede utilizar la guía

Las limitaciones existentes en lo que concierne a la disponibilidad de personal especializado en nutrición a nivel de los Centros de Salud o instituciones similares ha contribuido a que el método aquí propuesto sea relativamente sencillo en su aplicación, a modo de que pueda ser utilizado por personal ajeno a los nutricionistas, tales como médicos, enfermeras, auxiliares de enfermería, trabajadores sociales y educadores del hogar. Sin embargo, es importante señalar que este personal debe recibir adiestramiento adecuado en la técnica de aplicación del método, función que corresponde al nutricionista que sirve en el área o región determinada.

Este adiestramiento debe incluir una parte teórica y otra práctica, que bien podría ser la encuesta dietética que se le recomienda llevar a cabo al nutricionista como etapa preliminar en la elaboración de la Tabla Condensada de Composición de Alimentos comunes en la región. Esta tabla será preparada con el auxilio de la Tabla titulada "Valor Nutritivo de los Alimentos para Centro América y Panamá" (Publicación INCAP E-530), y a partir de los datos obtenidos en la encuesta dietética preliminar, especialmente en lo que a recetas y peso de porciones se refiere.

Es preciso recordar aquí que el éxito en la aplicación del método depende fundamentalmente del interés y habilidad personal con que se le maneje, haciendo de éste un instrumento dinámico en la obtención de datos confiables que permitan orientar en forma positiva la educación que se imparte a la madre.

INSTRUCTIVO PARA APLICAR EL FORMULARIO DE
"EVALUACION DE LA DIETA DEL PREESCOLAR"

País y localidad: Nombre del país y del municipio, aldea o cantón donde se lleve a cabo el estudio.

Familia de: Escribir el nombre completo del jefe de la familia y dirección de la casa de habitación.

Niño: Nombre completo del mismo.

Sexo: Anotar una M o una F si corresponde al sexo masculino o femenino.

Edad: Expresarla en años y meses.

Alimentos:

La lista que incluye el formulario fue diseñada por grupos de alimentos y siguiendo el orden de la tabla "Valor Nutritivo de los Alimentos para Centro América y Panamá" ya citada (Publicación INCAP E-530). En otras palabras, primero se mencionan productos lácteos, luego huevos, carnes, frijoles y otras leguminosas, hortalizas o verduras, frutas, raíces y tubérculos, cereales, azúcar, grasas y miscelánea.

Esta lista tiene que ser modificada de acuerdo al patrón alimentario del país y del área en referencia, sobre todo si se trata del niño, y en este caso los cambios deben hacerse de acuerdo a la modalidad dietética que se sigue en la alimentación del niño.

Con respecto a la cantidad del alimento que se indica en la columna "unidad" ésta debe anotarse en onzas, cucharadas u otras medidas usuales comunes a la mayoría de los casos de la localidad en referencia. El propósito es ayudar a la persona entrevistada a que pueda recordar y estimar la cantidad de alimento servido al niño.

Indicaciones para anotar el consumo de alimentos

En general para las bebidas se puede estimar la cantidad en términos de onzas fluidas, pero si se preparan con un alimento en polvo o con un alimento que es necesario diluir agregando agua y azúcar, debe indicarse la cantidad en cucharadas del polvo o líquido utilizada, en vez de estimar el volumen en términos de número de onzas del líquido total.

En caso de que la bebida sea preparada no sólo para el niño sino también para varios miembros de la familia, es necesario preguntar la lista completa de los ingredientes y número total de onzas que se obtienen en la preparación; es decir, cantidad de polvo o líquido, cantidad de azúcar y de otros agregados que lleve la preparación, y número de onzas de que en total se dispone para toda la familia. Luego se conocerá el contenido de esos ingredientes en el número de onzas servidas al niño.

Platos preparados - Cuando se trata de sopas, frijoles cocidos, verduras cocidas y carnes, debe preguntarse por el ingrediente principal, como es la carne y las verduras, tratando de estimar la cantidad en términos de unidades u onzas. En caso de que el niño solo tome la sopa, hay que establecer la cantidad, en onzas, indicando qué clase de sopa es, y si es rala o espesa.

Para huevos, frutas, y panes o tortillas, debe señalarse el número de unidades o fracción de la unidad. Si es arroz o fideo u otras pastas, la cantidad será estimada en cucharadas.

Si el preparado se trata de hortalizas como hojas verdes, habrá que estimar la cantidad en onzas, o en cucharadas, si se dispone de esta información verificada en la localidad.

Para azúcares y grasas debe estimarse la cantidad en cucharadas o cucharaditas, cuando el preparado lleva cierta cantidad de grasa, según el conocimiento que se tenga de la preparación típica de que se trata.

Nota

De conformidad con las indicaciones anteriores, es necesario, realizar una encuesta dietética piloto a nivel de

las familias, para conocer las preparaciones y medidas que en esta localidad y en los momentos actuales están siendo utilizadas. Por lo tanto, es aconsejable que dicha encuesta sea de un día, utilizando siempre el método de registro diario y empleando para pesos y medidas una balanza calibrada en gramos, con capacidad de 500 o 1000 gramos.

El material que se obtenga en pesos y medidas servirá para elaborar el valioso instrumento (Tabla Condensada de Composición de Alimentos) que se empleará para poder modificar el formulario y conocer la forma en que se debe preguntar sobre preparaciones y cantidades.

Consumo de Ayer

Este término se refiere a lo que el niño consumió el día anterior a la entrevista. Se investiga si el niño no está enfermo y si ayer comió en la forma usual de todos los días.

Columnas D, A y C

Para las columnas D, A y C que corresponden a desayuno, almuerzo y cena, se principia por preguntar qué comió el niño en el desayuno el día de ayer, anotando en la línea correspondiente al alimento el número de onzas, cucharadas o unidades que el niño ingirió.

A continuación se pregunta qué comió el niño después del desayuno y en el almuerzo, tratando de estimar las cantidades en la forma usual que lo indica la madre, y registrando dichas cantidades en la columna A. Finalmente se le pregunta si comió algo después del almuerzo y lo que consumió en la cena, colocando las cantidades en la columna C. Puede suceder que el niño haya consumido algún alimento después de la cena, por lo que es necesario hacer la pregunta pertinente, respecto al día de ayer.

En el caso de algunos productos, aunque se ponga el número de unidades, es necesario saber aproximadamente el precio de esas unidades para estimar su peso real. Por ejemplo, en el renglón galletas hay una variedad muy grande de tamaños, y lo mismo puede suceder con el pan y otros productos elaborados; pero el precio corriente dará una idea del tamaño y de su clase.

A fin de que el estudio sea más exacto, deben utilizarse modelos reales que ayuden a la madre a la descripción de la cantidad; por ejemplo, las cucharas y cucharaditas propias de la localidad, tipo de vasos más comunes de 4, 6 u 8 onzas, trozos de verduras, por ejemplo un trozo de yuca de 1 onza o de 3 onzas, una papa de tamaño mediano, o un trozo de ayote de 1 onza, etc. Así también pueden tenerse a la mano, panes y galletas comunes en la localidad.

Al terminar la entrevista se suman desayuno, almuerzo y cena del renglón correspondiente a cada uno de los alimentos que figuraron en la dieta, colocando en la columna "total" la cantidad consumida del alimento en referencia.

Cada total de alimento debe expresarse de manera uniforme en términos de cucharadas, onzas o unidades que correspondan a la misma forma en que está expresado en la Tabla Condensada de Composición de Alimentos en la columna de porciones, para poder así calcular calorías y proteína. Si es necesario puede estimarse también el contenido de retinol, pero para la evaluación proteínico-calórica bastará conocer el contenido de calorías y proteína, cuyas columnas más tarde se suman para buscar la ingesta total.

La ingesta total se compara con las recomendaciones de calorías y proteína que necesita el niño, según su edad y sexo, para calcular el porcentaje de adecuación. Con este propósito se aplicarán las cifras que figuran en las Tablas de Recomendaciones Nutricionales Diarias (INCAP, 1969).

Considerando que el valor nutritivo de los alimentos en la mayoría de los casos corresponde al contenido de nutrientes de alimentos en crudo, algunas veces es necesario convertir las cantidades de alimentos cocidos a crudos. Para el caso de los alimentos más importantes como son arroz, frijol y carne, la tabla "Valor Nutritivo de los Alimentos" (Publicación INCAP E-530) presenta los factores de conversión correspondientes.

Cuando en la dieta aparecen otros productos no previstos en el formulario se tienen que agregar en el momento de registrar la dieta. Por ejemplo, si se trata de productos lácteos hay que indicar qué clase y tipo de leche o de queso, ya que puede que sea una clase de leche no indicada en el formulario; en este caso, se colocará en el espacio vacío.

Si en la dieta figuran crema rala o espesa, requesón, cuajada u otro producto, el producto consumido se puede colocar en la línea en blanco bajo este grupo de alimentos.

El mismo procedimiento se sigue en el caso de los otros grupos de alimentos, es decir, agregando el alimento que no aparece en el renglón en blanco, ya que en cada grupo se dispone de un espacio vacío para anotar las modificaciones necesarias.

A continuación se presentan dos Anexos que corresponden a los dos instrumentos necesarios para la evaluación de la dieta del preescolar:

- I. El formulario que puede ser modificado si el patrón alimentario de la región incluye otros alimentos comunes no contemplados.
- II. Un modelo de la Tabla Condensada de Composición de Alimentos que se elaborará según los hallazgos de la encuesta alimentaria preliminar de la localidad, que analizará la nutricionista.

ANEXO I

EJEMPLO DE TABLA CONDENSADA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS*

Alimento	Medida	Peso neto g	Calorías	Proteína g	Retinol mcg
Leche de vaca:					
fluida íntegra	1 taza	212	138	7.0	59
en polvo íntegra	1 cda.	8	39	2.1	16
Queso fresco semidescremado	1 onza	30	62	6.2	45
Huevo	1 unidad	47	70	5.3	47
Pollo: pechuga (carne blanca)	1 onza	30	29	5.8	-
Res, solo carne	1 onza	30	34	6.4	0
Res: hígado	1 onza	30	40	5.9	2425
Frijol, toda variedad	2 cds. cocido	16**	54	3.5	0
Lenteja	2 cds. cocida	18**	61	4.3	1
Acelga	4 hojas	30	8	0.5	88
Güicoy maduro	1 onza	16	5	0.1	40
Tomate	1 unidad	41	9	0.3	25
Manzana	1 unidad	85	49	0.3	3
Naranja: jugo	1 vaso	240	96	1.0	31
Papaya	1 tajada	77	25	0.4	28
Banano maduro	1 unidad	86	83	1.0	9
Plátano maduro	1 rodaja	15	18	0.2	9
Camote (tipo pálido)	1 onza	22	26	0.3	2
Papa	1 unidad	42	32	0.8	tr.
Arroz	2 cds. frito	22**	80	1.6	0
Avena	1 cda.	5	19	0.7	0
Pan dulce	1 unidad de 1 ¢	24	105	1.5	0
Pan francés	1 unidad de 2x5 ¢	22	73	2.5	0
Pan de rodaja, blanco	1 rodaja	19	59	2.4	-
Pastas (fideo, macarrón, etc.)	2 cds. cocido	16**	55	1.6	0
Tortilla de maíz blanco con cal	1 unidad	45	92	2.4	-
Azúcar blanca	1 cda.	12	46	0.0	0
Margarina	1/2 onza	15	113	0.1	184
Incaparina	Para 1 taza	20	74	5.5	270

* Valores de la Tabla "Valor Nutritivo de los Alimentos para Centro América y Panamá" (Publicación INCAP E-530).

** Se calculó en crudo utilizando los factores de conversión correspondientes.

ANEXO II

